＼働き盛りの健康応援！『働く世代からのフレイル予防』 ③／

元気な毎日のために**続けよう！栄養バランスのよい食事**

フレイル（年齢とともに心身の機能が衰え始める状態）を予防する為には、**栄養バランスのよい食事**をとることが大切です。

麺類なら具材ののったメニューを選ぶ、丼などの単品メニューにはサラダをプラスするなど、

**主食・主菜・副菜を心がけましょう！**

筋肉のもとになるたんぱく質（肉・魚・卵・牛乳・大豆など）もしっかりとりましょう。

食事の内容は、気づかないうちに偏ってしまうこともあります。**合言葉でチェックする習慣をつけましょう！**

食べていない食品を意識して食べると、栄養バランスがよくなります。



**栄養バランスよく食べるための合言葉 「さあにぎやかにいただく」！**



作成：大阪府和泉保健所地域職域連携推進ワーキング

★バランスのよい食事のポイントは

こちら（大阪府ホームページ）

